



N:o 4 (Märta a. H. V. K.)

**ANVISNINGAR**  
FOR  
**DYRTIDSHUSHÅLLNING**

AV

**INGRID GRAAE**

---

TABELLERNÄ GRANSKADE AV  
D:r **CARL TIGERSTEDT**



*Söderström & C:o.  
Förlagsaktiebol. Helsingfors.*



# SINGER

Symaskiner erhållas endast i de försäljningslokaler  
å hvilkas skyltar ofvanstående teckning är afbildad.

En husmor som iakttager verklig sparsamhet på **alla**  
områden anskaffar ovillkorligen till sitt hem en syma-  
skin. Största effect ernär hon otvifvelaktigt med en Sin-  
ger symaskin, ty dess lifslängd öfverträffar hennes egen.

SVENSKA KVINNOFÖRBUNDET I FINLAND.

N:o 4.

ANVISNINGAR  
FÖR  
DYRTIDSHUSHÅLLNING

MED SÄRSKILT BEAKTANDE AV  
VÅRA VIKTIGASTE FÖDOÄMNE  
NÄRINGSVÄRDE JÄMTE TABELLER

AV  
INGRID GRAAE.

---

TABELLERNÄ GRANSKADE  
AV Dr CARL TIGERSTEDT



HELSINGFORS 1916  
SÖDERSTRÖM & C:o FÖRLAGSAKTIEBOLAG

HELSINGFORS 1916  
FRENCKELLSKA TRYCKERI-AKTIEBOLAGET



**En allvarsam dyrtid** är rådande, och husmoderns alltid ansvarsfulla uppgift har ytterligare komplicerats. Det gäller för henne att under alla förhållanden bjuda familjen en i möjligaste mån närande, välsmakande och omväxlande föda, men det gäller också för mången husmor, nu mera än någonsin, att så vitt möjligt ekonomisera. Härvid spela ju en mängd faktorer in, såsom intresset, omsorgen, påpassligheten o. s. v. med andra ord många rent individuella egenskaper, som var och en efter bästa förmåga naturligtvis bör odla och utnyttja. Men det finnes också rättesnören, som gälla för alla.

Först må framhållas betydelsen av att husmodern själv i vidsträcktaste mån gör sina inköp både på torg och i butiker. En husmoder betjänas i regeln bättre än en tjänarinna, och hon har lättare att göra ett förmånligt val, icke blott emedan hon ju i regeln besitter större omdöme, utan även emedan hon har större handlingsfrihet än en tjänarinna, som är bunden vid bestämda order.

Men det är icke nog med att vi för att ekonomisera uteslutande göra vårt val efter födoämnenas pris per kilogram eller liter, vi måste också och framför allt kunna jämföra dessa födoämnen med avseende å deras näringsvärde. Vi böra, antingen vi köpa billigt eller dyrt, veta vad vi köpa, d. v. s. vilket värde den köpta födan har för vår kropp. Jämföra vi de olika födoämnena på detta sätt i förhållande till deras pris, skola vi komma till resultat, som i första ögonblicket måhända verka överraskande, men som riktigt utnyttjade skola bidraga att ställa vår hushållning på en rationellare grund.

Vi kunna finna, att ett födoämne, som till sitt pris per kg är billigare än ett annat, dock faktiskt d. v. s. i förhållande till sitt näringsvärde ställer sig dyrare än det andra.

Men låt oss för att göra förhållandet åskådligare begagna oss av en jämförelse. Vi kunna likna oss

själva vid en kakelugn. Den mata vi med ved för att uppvärma rummet. När veden förbrinner uppvärmas ugnens kakel och sprida sedan hela dygnet om sin värme. Kakelugnen har förtärt veden. Men det är icke likgiltigt, om vi givit den en börda björkved eller en lika stor börda barrved. Det veta vi alla, och om också den förra veden vid inköpet varit dyrare, visar det sig kanske i längden, att den likväl blir billigare. Precis på samma sätt förhåller det sig med vår föda, och vi kunna här föra jämförelsen ganska långt, ty liksom veden brinner i spiseln, så förbrinner faktiskt födan inom vår kropp.

*Våra födoämnen* innehålla tre hufvudbeståndsdelar: äggvita, fett och kolhydrater, vidare salter, vatten och osmältbara ämnen. Äggvita, fett och, praktiskt taget, även kolhydrater äro alla oundgängliga för kroppen (likaså salter och vatten), men ersätta och komplettera å andra sidan varandra i hög grad. Denna deras förmåga att ersätta och komplettera varandra ha vi att tacka för, att en frisk person icke behöver tänka på, i vilket förhållande hennes föda innehåller äggvita, fett och kolhydrater, i det att i en föda, som med avseende å välsmaklighet fyller de fordringar vi kunna ställa på densamma, nämnda näringsämnen förekomma i tjanliga mängder. Vi kunna därför icke uti en broschyr, som denna, där dyrtids-synpunkter ligga till grund, närmare ingå på vilken betydelse äggvita, fett och kolhydrater ha för vår kropp. Framhållas må endast, att äggviteämnen äro nödvändiga vid uppbyggandet av kroppen och därvid icke kunna ersättas vare sig av fett eller kolhydrater. För barn äro äggviterika ämnen därför av särskild betydelse.

*Födan* har tvänne uppgifter att fylla: dels att uppbygga kroppen under utvecklingsperioden och sedan underhålla den fullväxta organismen, dels att genom förbränningen skänka kroppen värme och arbetsenergi. Då vi nu veta, att födan kan jämföras med bränsle, vad är då naturligare, än att vi undersöka födoämnenas förmåga att alstra värme uti kroppen,

och för att i detta avseende kunna jämföra dem mäta vi denna förmåga med ett mått, som vi kalla Kalori eller värmeenhet. Med en Kalori menar man nämligen den värmemängd, som åtgår för att uppvärma 1 kg. vatten från 0° till 1° Celsius.

Låt oss taga ett exempel: Av 1 kg. rågmjöl erhålla vi 3575 Kalorier, medan vi av 1 kg. färsk strömming erhålla endast 926 Kalorier, d. v. s. strömming har endast en fjärdedel av det näringsvärde, som rågmjöl har, och betalade vi alltså samma pris per kg. för strömming som för rågmjöl, vore strömmingen dock ett 4 gånger dyrare födoämne. För tillfället, då strömmingen är ungefär dubbelt dyrare än rågmjölet per kg. är den alltså ett ung. 8 gånger dyrare livsmedel.

Att på detta sätt jämföra våra livsmedel är något, som vi hittills icke blivit vana vid, och det förefaller kanske vid första ögonkastet något besvärligt, men faktiskt är det det riktigaste sättet för oss att verkligt komma underfund med, huru vi skola spara. Efterföljande tabell är just avsedd att vägleda oss i denna riktning, och snart är det för oss lika enkelt att hålla reda på, vad födan kostar oss per tabellens 1000 Kalorier, som per kg. och då äga vi den stora fördelen, att tabellen säger oss, vad som verkligen är billigt och vad som är dyrt. Ty de pris, som i tabellen äro införda för 1000 Kalorier, kunna vi direkt jämföra med varandra.

*Det födoämne, som har ett lågt pris för 1000 Kalorier, är ett billigt födoämne, det, som har ett högt pris, är ett dyrt födoämne, oberoende av prisen per kg. Så är t. ex. svinkött billigare än nötkött. Här måste dock en anmärkning göras: liksom en kakelugn kan överhettas, kan man äta sig övermätt, vilket just lätt sker med en så koncentrerat närande föda som svinkött, och då blir det naturligtvis ej billigt. Använt med förnuft tillsammans med billiga vegetabiliska födoämnen såsom potäter, ärter, gryn och dyl. blir svinkött däremot i hushållet förmånligare än nötkött. Såsom av exemplet framgår kunna tabel-*

lens uppgifter missbrukas, men såsom grund för en förnuftig och rationell hushållning äga de sitt värde.

Observeras bör att tabellens alla pris äro uträknade för 1000 Kalorier (emedan en Kalori är ett allt för litet mått) och efter i Helsingfors gällande maximipris i minut den 15 Jan. 1916. Då maximiprisen ofta variera, är för varje födoämne ett särskilt interpolationstal angivet. Multiplicerar man födoämnets pris per kg., ltr eller st. med detta tal och dividerar med 1000, erhålles priset per 1000 Kalorier. Skulle t. ex. smöret, som nu kostar 3: 70, komma att kosta, låt oss säga, 3:90 och vi då önska veta kaloripriset, multiplicera vi 390 p. med det angivna interpolations-talet 126 och dividera med 1000, så erhålla vi 49 p. i stället för tabellens 47 p. Skillnaden är alltså icke så stor, att vi för varje liten prisstegring genast behöva räkna ut nya värden för tabellen. Såsom relativa jämförelsevärden äga de gamla fortfarande sin betydelse. Men å andra sidan, vill en husmor ekonomisera, är en ordentlig och överskådlig bokföring av största vikt och med detsamma hon granskar sina räkenskaper, uträknar och insätter hon hastigt det nya, rätta värdet i en av tabellens här för avsedda tomma kolumner, ty fortgår dyrtiden ännu länge, veta vi ej, vilka märkvärdiga prisnoteringar vi kunna uppleva för våra födoämnen, och då, om någonsin, är en dylik tabellarisk översikt av betydelse. Eller vi kunna av en eller annan orsak uppköpa våra livsmedel till helt andra pris, antingen högre eller lägre, än tabellens och kunna likväl med lätthet uträkna deras kaloripris.

Att i tabellen icke kan fästas avseende vid ämnens kvaliteter är ju självfallet, utan äro alla värden uträknade efter medelkvaliteter.

En vuxen människa behöver i medeltal för sitt uppehälle mellan 2 och 4 ja t. o. m. 5 tusen Kalorier per dygn, beroende på kroppsstorlek och den mängd arbete, som utföres. Så behöver en man mera än en kvinna, en smed mera än en målare, en bykerska mera än en sömmerska o. s. v. Vad vi ej böra



förbise är, att ett barn i förhållande till sin storlek behöver mera än en vuxen, emedan det icke blott behöver föda till värme och underhåll åt kroppen, utan även till dess utveckling, och vi böra därför ej förvåna oss, om vår lille 7-årige son äter lika mycket som fru mamma själv.

Enligt vår tabell finnes det ingen föda, som vore billigare än rågmjöl och en person kunde få all den föda, hon behöver, för 25 à 50 p. per dygn, om hon levde uteslutande på rågmjöl. „Bröd och vatten“, det är en gammal känd diet. Men att individen magrar på den, beror icke enbart på, att den vore otillräcklig, utan därpå, att den mänskliga organismen fordrar omväxling i födan, för att kroppen skall kunna tillgodogöra sig den. Omväxling till en viss grad och smaklighet äro oeftergivliga villkor, ej för nöjes skull, men för hälsans, likasom renlighet är det.

Framhållas må också, att kroppen icke helt utnyttjar födoämnen. Dessutom avgår redan en del av födans näringsvärde genom tillredningen. Mjöl tillgodogöres bättre genom kokning än genom bakning, likaså kött fullständigare genom kokning än stekning. Vid kokning av kött avgår nästan intet, förutsatt att spadet förtäres, medan vid stekning en del förbrännes och delvis avgår såsom det kända stekoset.

*Bränsleåtgången* spelar vid tillredningen av födan en mycket stor roll. Ett billigt födoämne kan genom slöseri med bränsle förvandlas till en dyr rätt. Vi må icke glömma, att förrän ärter, korngryn, torkade frukter och dylikt användas, i tid lägga dem i blöt. Och framför allt: begagna sparkokningslåda, lika enkel att inreda som praktisk att använda. Ett synnerligen fiffigt och behändigt litet knep att gratis få formbröd, puddingar, lådor och dylikt gräddade är att ungefär 10 min. efter det man stängt brasan, ställa i kakelugnen en tegelsten (på kant för att få den riktiga höjden från glöden) och därpå placera formen, som nu gräddas, i regeln något långsammare, men snarare jämnare och bättre än i hällugn. Även kan Rapidkokaren såsom särdeles bränslebesparande rekommenderas.

*De viktigaste äggvitekällorna äro:*

kött, blod och fisk,  
baljväxter (ärter och bönor),  
mjölk, ost och ägg,  
mjöl och gryn.

*Fettkällor:*

smör, mjölk och grädde,  
växtsmör (växtmargarin),  
ister, späck och talg,  
fläsk.  
olja.

*Kolhydratkällor:*

potatis,  
bröd, mjöl och gryn,  
baljväxter (ärter och bönor),  
frukt och bär,  
socker.

**Allmänna råd vid födoämnenas användning:**

**Kött**-konsumtionen minskas såsom särdeles oekonomisk. I form af „fläsksås“ eller „köttsås“ till potatis blir köttåtgången liten i förhållande till den billiga potatisen.

**Blod** är äggviterikt och ger tillrett med rågmjöl och fett (njurtalg) en närande ersättning för kött.

**Fisk** är med nuvarande pris ett genomgående dyrt födoämne. Salt strömming och sill hava dock såsom krydda till potatisrätter sin stora betydelse t. ex. i strömmingslåda, sillbullar o. s. v. Om sommarens, när fisken vanligen är något billigare, kunna vi mera använda oss av den.

**Mjölk** är en i allo för kroppen tjänlig och närande föda. För alla mjöl och grynätter kan skummad eller separerad mjölk användas med stor fördel, ja även vid bakning och till kakao.

**Ost** är en äggviterik och hälsosam föda, som under normala förhållanden borde användas i större ut-

sträckning än hittils, men som med nuvarande pris är väl dyr, isynnerhet som den förmånliga magra osten numera icke tillsaluhålles.

**Smör** kan i stor utsträckning ersättas av växtsmör samt av njurtalg och svinister, som i form av flottyr giva ett gott och billigt fettämne för stekning.

**Ägg** åtnjuta ett allmänt anseende såsom särdeles närande, vilket emellertid är en inrotad villfarelse. 1 ägg är icke mera närande än 3 enpennis vete-skorpor med deras nuvarande minimala dimensioner. Ägg höra, såsom av tabellen framgår, till de allra dyraste livsmedlen. Låt oss därför, då i ett hushåll ägg likväl svårligen helt kunna undvaras, lägga in dem i kalk eller dyl. medan de äro förhållandevis billigare samt, så länge vi äro tvungna att ekonomisera med livsmedlen, inskränka deras användning till ett minimum.

**Bröd.** Använd rågbröd så mycket som möjligt, och förbise ej det hårda rågbrödets hygieniska betydelse. Spara brödrester till rivebröd, soppor, puddingar m. m.

**Potatis** är näst rågmjöl vårt billigaste födoämne. Koka eller ugnstek potatis oskalad. 10 till 15% beräknas gå förlorad vid skalning. Koka icke potatis för hårt, så att den spricker. Använd potatis i större skala än vanligt såsom till alla slags „lådor“, potatisbullar, sillbullar, ärtbullar, potatis-sallad, soppa av potäter och rotfrukter o. s. v.

**Rotfrukter, grönsaker, bär och frukt** äro kolhydrat-rika och lättsmälta samt bidra att giva födan den nödiga omväxlingen. Det gäller därför för varje husmor att vid den tid på året, när prisen äro lägst, förse sig. Vad hon då torkar, saltar, syltar, bereder till saft eller uppbevarar på annat sätt, är om vintern till ovärderlig nytta.

**Baljväxter (Ärter o. bönor)** äro en synnerligen användbar ersättning för kött såsom innehållande äggvita i rätt stora mängder.

**Mjöl** och **grynätter** äro billiga, speciellt av rågmjöl, lättsmälta och närande. Vällingen eller gröten bör icke saknas på frukostbordet. Glöm härvid ej den tidigare rekommenderade skummjölkens ändamåls-enlighet.

**Socker** är en närande och för smaken viktig ingrediens av vår föda.

**Salt** kunna vi icke undvara. Låt oss därför alltid sörja för vårt saltförråd för en tid framåt.

**Kaffe-t** förtjänar ett litet kapitel för sig, ehuru det *icke* är något näringsmedel. Kaffet är emellertid hos oss så allmänt spritt och omtyckt bland alla samhällslager, att varje tal emot kaffedrickandet är ett tal för döva öron. Men låt oss vara förnuftiga och inskränka det till det *minsta möjliga*. Ett måttligt bruk av kaffe kan icke anses skada en fullvuxen och frisk person, medan ett rikligt kaffedrickande, utom direkte för hälsan skadliga följder, också lätt medför att upptagandet av verklig näring i allt för hög grad inskränkes. Barn böra hålst ej förtära kaffe eller på sin höjd rikligt utspätt med mjölk. Kaffet är en ren lyxartikel. Nu, om någonsin, borde utländska lyxvaror undvikas: de försvaga landets ekonomi, emedan pänningar genom dem dragas ur landet utan motsvarande nytta.

**Te** är vida att föredraga framom kaffe såsom både billigare och betydligt hälsosammare.

*En noggrann beräkning* per 1000 Kalorier för varje rätt vi i hushållet tillreda vore ur ekonomisk synpunkt det riktigaste. Vi kunde då jämföra de olika rätternas pris med varandra och en kokbok, stödd på kaloriberäkning har sin stora mission att fylla. En rätt, som har ett billigt pris per 1000 Kalorier är en billig föda, en rätt som har ett dyrt pris per 1000 Kalorier, är en dyr föda. Anvisning, huru sådana beräkningar kunna ske skall också senare lämnas: (Härvid kan icke bränsleåtgången eller den del



av födans näringsvärde, som vid tillredningen avgår, tagas i betraktande). Dylika beräkningar spela, icke minst vid brödbakning, en synnerligen stor roll. Men å andra sidan tillreder en erfaren husmor icke den dagliga födan efter kokboksrecept. Det vore tidsödande, besvärligt och opraktiskt. Hon måste ha större handlingsfrihet, än ett noggrannt följande av recept tillåter.

För att hävda denna princip ha direkta recept endast delvis givits till rätterna av efterföljande dyrtidsmiddagar (så mycket mera, som denna broschyr icke vill komma in på den rena kokbokens område), medan de delvis åtföljas av vissa anvisningar avsedda att belysa, huru dyrare ingredienser kunna ersättas med billigare.

*Dyrtidsmiddagarna* äro sammanställda på principen, att samtliga eller huvudingredienserna skola hava ett lågt kaloripris, varigenom, med beaktande av bränslebesparande metoder, billiga rätter erhållas. Dyrtidsmiddagarna böra således icke betraktas ur kulinarisk synpunkt, utan vilja endast lämna prov på, i vilken riktning vi kunna förenkla våra måltider.

#### Dyrtidsmiddagar:

1. Vegetariansk ärtpuré med brödtärningar — potatisplättar med lingonmos.
2. Strömmingslåda — slätvälling.
3. Vegetarianska kåldolmar — bärgröt (med rågmjöl).
4. Blodpudding — rabarbergröt.
5. Köttbullar — blåbärssoppa.
6. Rotfruktsoppa — blinier.
7. Risbullar med kålrotsmos — bärgröt (med rågmjöl).
8. Kött och potatislåda — havresoppa.
9. Brödsoppa — ärtbullar med stuvade morötter.
10. Makaronilåda med fläsktärningar — saftsoppa.
11. Växtbiffar med potatis och rödbetssallad — mannagrynsvälling.
12. Ärt- och potatisoppa — arma riddare.

13. Bönor med salt fläsk — vispad bärgrot.
14. Blodplättar — risgrynsvälling.

*Anvisningar* till en del av ovan uppräknade rätter:

*Potatisplättar* 10 till 12 potatisar råskalas, rivas, blandas med 1 ltr mjölk och 4 dl vetemjöl, salt, flottyr till stekning.

*Strömmingslåda.* Betrakta vi strömmingslåda ur dyrtidssynpunkt, skola vi öka de billiga ingredienserna och minska de dyra: alltså använda vi så mycket potatis som möjligt, så litet fisk som möjligt och avstå eventuellt helt och hållet från ägg samt använda flott i stället för smör.

*Vegetarianska kåldolmar.* Då kål är en dyr ingrediens använda vi därav så litet som möjligt, risgrynen kunna ersättas av korngryn.

*Slätvällingen* beredes liksom alla mjölkgrötar och vällingar av skummjöl.

*Bärgrot* blir billigast tillredd med rågmjöl.

*Köttbullar* bli billigare ju mindre kött vi använda och ju mera vi ersätta köttet med bröd och potatis.

*Rotfruktsoppa:* 3 ltr vatten, 1 ltr i stycken skurna potatisar,  $\frac{1}{2}$  ltr kålrötter, 3 dl morötter, 1 kaffekopp korngryn, peppar, salt, 1 msk. fett.

*Havresoppa:* De dyra plommonen ersättas med billigare russin.

*Kålrotsmos:* 1 kålrot, 2 ltr potatis, kokas, mosas, 2 msk fett, 2 msk vetemjöl, litet mjölk, salt och socker. Gräddas i låda.

*Ärtbullar:* Ärtor och potatis kokas mjuka, mosas, blandas med bröd, mjölk, ägg, salt. Bullarna stekas i växtsmör eller flottyr.

*„Växtbiffar“:* 100 gr bruna bönor el. ärtor, 1 msk salt och 1 ltr vatten kokas till mos. Sedan blandas 1 kopp mjölk, 1 kopp rivet vetebröd, salt, peppar, 1 ägg och litet skirat smör; biffarna stekas i panna med växtsmör, lök.

*Exempel* på huru kaloriberäkningar kunna göras:

*Köttstuvning:*

1 1/2 kgr kött à 1: 40	kostar 2: 10	ger 1970 Kal.
1 1/2 ltr potatis à —: 10	” —: 15	” 930 ”
morot, kålrot, lök	—: 10	ge 150 ”

den färdiga stuvningen kostar 2: 35 ger 3050 Kal.

För att erhålla stuvningens pris per 1000 Kal. multiplicera vi det erhållna priset 235 p. med 1000 och dividera resultatet med antalet Kal. för hela stuvningen eller 3050. Vi erhålla då talet 77, vilket i penni anger priset för 1000 Kal. Stuvningen kostar alltså 77 p. per 1000 Kal. och är således en dyr rätt. Minska vi på köttet och öka på potatis och rotfrukter blir den förhållandevis billigare.

*Strömmingslåda:*

300 gr strömming à —: 60	kostar —: 18	ger 331 Kal.
2 ltr potatis à —: 10	” —: 20	” 1240 ”
4 dl mjölk à —: 28	” —: 11	” 670 ”
80 gr smör à 3: 70	” —: 30	” 637 ”
1 ägg à —: 15	” —: 15	” 73 ”
1 lök	” —: 05	” 35 ”
salt peppar		

Strömmingslådan kostar —: 99 ger 2986 Kal.

Nu multiplicera vi åter 99 med 1000 och dividera med 2986 samt erhålla såsom resultat, att strömmingslådan kostar 33 p. per 1000 Kal. således en tämmeligen billig anrättning, som kan göras ännu billigare enl. tidigare anvisning.

*Slätvälling:*

1 1/3 ltr sep. mjölk à —: 14	kostar —: 19	ger 501 Kal.
50 gr vetemjöl à —: 82	” —: 04	” 184 ”
salt		

Slätvällingen kostar —: 23 för 685 Kal.

eller 33 p. per 1000 Kal. är således till sitt kalori-pris likställd med strömmingslåda.

*Risgrynsgröt:*

300 gr risgryn à 1: 50 kostar 45 p. ger 1052 Kal.

$\frac{1}{2}$  ltr vatten

1  $\frac{1}{2}$  " separe-

rad mjölk	à —: 14	"	21	"	"	564	"
20 gr smör	à 3: 70	"	7	"	"	159	"

---

Risgrynsgröten kostar 73 p. för 1775 Kal.

eller 41 p. per 1000 Kal.

*Surt bröd:*

3  $\frac{1}{4}$  kgr rågmjöl à —: 47 kostar 1: 53 ger 11619 Kal.

3 msk jäst —: 15

3 ltr vatten

5—6 msk salt, kummin —: 05

---

Det sura brödet kostar 1: 73 ger 11619 Kal.

eller 15 p. per 1000 Kal.

*Enkelt vetebröd:*

1 kgr vetemjöl à —: 82 kostar —: 82 ger 3685 Kal.

$\frac{1}{2}$  ltr mjölk à —: 14 " —: 07 " 188 "

50 gr smör à 3: 70 " —: 18 " 398 "

100 " socker à 1: 70 " —: 17 " 402 "

1 st ägg à 3: — " —: 15 " 73 "

jäst —: 15

salt

---

Vetebrödet kostar 1: 54 ger 4746 Kal.

eller 32 penni för 1000 Kal.

Anm. Av ovanstående exempel kunde den slutsatsen dragas, att vetebröd vore en billigare föda än slätvälling, men må här ytterligare pointeras att liksom bränsleåtgången är större, så är den direkta förlusten av ingrediensernas näringsvärde större vid bakning än vid kokning av mjöl, såsom redan tidigare framhållits.



Våra viktigaste födoämnens pris uträknade efter deras näringsvärde per 1000 Kalorier.

	Födoämnen A. Vegetabiliska.	Pris per 1000 Kal. Fmk.	Interpolations- stal.	Pris per kg Fmk.	Kalorier per kg.	Pris pr 1000 Kal. Fmk.	Pris pr 1000 Kal. Fmk.
<i>Mjöl o. gryn</i>	Rågmjöl . . . .	—:13	280	—:47	3575		
	Vetemjöl . . . .	—:22	271	—:82	3685		
	Havregryn . . . .	—:26	259	1:—	3854		
	Risgryn . . . . .	—:43	285	1:50	3507		
	Korngryn . . . .	—:23	283	—:80	3539		
	Mannagryn . . . .	—:37	282	1:30	3542		
	Bovetegryn . . . .	—:31	283	1:10	3535		
	Sagogryn . . . . .	—:30	301	1:—	3321		
	Potatismjöl . . . .	—:38	290	1:70	3444		
	Makaroner . . . .	—:33	278	1:20	3594		
<i>Bröd</i>	Rågbröd hårt . .	—:19	278	—:70	3598		
	” mjukt. . . . .	—:20	408	—:50	2453		
	Vetebröd . . . . .	—:31	382	—:80	2620		
<i>Växtsm.</i>	Växtsmör . . . .	—:36	127	2:80	7873		
<i>Balj- växter</i>	Ärtor tork. . . . .	—:19	397	—:50 <sup>1</sup>	2516 <sup>1</sup>		
	Bönor ” . . . . .	—:30	303	1:—	3300		
	Potatis . . . . .	—:16	1613	—:10 <sup>1</sup>	620 <sup>1</sup>		
	Morötter . . . . .	—:50	3817	—:13 <sup>1</sup>	262 <sup>1</sup>		
	Kålrötter . . . . .	—:42	4219	—:10 <sup>1</sup>	237 <sup>1</sup>		
	Rödbetor . . . . .	—:99	2469	—:40	405		
	Vitkål . . . . .	1:16	3333	—:35	300		
	Surkål . . . . .	3:50	5000	—:70	200		
	Lök . . . . .	1:19	1976	—:60	506		
	Spenat . . . . .	—	2882	—	347		
<i>Rot- frukter</i>	Blomkål . . . . .	—	3125	—	320		
	Snittbönor . . . .	—	3067	—	326		
	Ärtor färska . . .	—	1572	—	636		
	Äppel, friska . .	3:64	1821	2:—	549		
	” torkade . . . .	1:28	367	3:50	2727		
	Plommon tork. . .	1:67	463	3:60	2160		
	Russin . . . . .	1:24	412	3:—	2425		
	Bär, friska . . . .	—	2653	—	377		
	Socker . . . . .	—:42	249	1:70	4018		
	Honung . . . . .	1:36	302	4:50	3315		

<sup>1</sup> per ltr.

	Födoämnen B. Animaliska.	Pris per 1000 Kal. Fmk	Interpol- ationstal.	Pris per kg Fmk.	Kalorier per kg.	Pris pr 1000 Kal. Fmk.	Pris pr 1000 Kal. Fmk.
<i>Mjolk o.</i>	Mjolk oskum. . .	—:42	1484	—: 28 <sup>1</sup>	674		
<i>mjolk-</i>	” skum. . .	—:34	2415	—: 14 <sup>1</sup>	414		
<i>produk-</i>	” separerad	—:37	2660	—: 14 <sup>1</sup>	376		
<i>der</i>	Kärnmjolk . . .	—:33	2375	—: 14 <sup>1</sup>	421		
	Grädde . . . . .	—:47	394	1: 20 <sup>1</sup>	2541		
	Ost fet . . . . .	1:10	276	4: —	3618		
	” mager . . . .	—:30	430	—: 70	2327		
<i>Ägg</i>	Ägg . . . . .	2:10	14	—: 15 <sup>2</sup>	73 <sup>2</sup>		
<i>Fett</i>	Smör . . . . .	—:46	126	3: 70	7962		
	Svinister . . . .	—:29	117	2: 50	8524		
	Njurtalg . . . . .	—:24	120	2: —	8333		
<i>Kött</i>	Oxkött m. ben .	—:98	615	1: 60	1627		
	” utan ben. . .	1:04	522	2: —	1917		
	” soppkött . . .	1:08	762	1: 40	1313		
	Kalvkött. . . . .	1:37	622	2: 20	1607		
	Fårkött . . . . .	1:—	498	2: —	2010		
	Fläsk med ben .	—:50	198	2: 50	5060		
	Fläsk salt. m. ben.	—:45	180	2: 50	5566		
	Skinka rökt. . . .	—:92	249	3: 70	4023		
	Höns, plockat .	2:48	991	2: 50	1009		
<i>Korv</i>	Metvurst prima .	1:10	220	5: —	4540		
	” sec. . . . .	1:61	460	3: 50	2174		
<i>Slakt-</i>	Blod. . . . .	—:79	1323	—: 60 <sup>1</sup>	756 <sup>1</sup>		
<i>produk-</i>	Lever . . . . .	1:25	830	1: 50	1205		
<i>ter</i>	Tunga . . . . .	—:82	466	1: 75	2144		
	Lungor . . . . .	—:53	1063	—: 50	941		
<i>Fisk</i>	Gädda . . . . .	3:93	2247	1: 75	445		
	Aborre . . . . .	3:19	1821	1: 75	549		
	Torsk . . . . .	2:68	2146	1: 25	466		
	Lax salt . . . . .	4:—	571	7: —	1750		
	Strömming färsk	—:86	1080	—: 80	926		
	” salt . . . . .	—:54	907	—: 60	1102		
	Sill salt. . . . .	1:32	622	2: —	1608		
	Anjovis salt . . .	1:50	537	2: 80	1861		

<sup>1</sup> per ltr. <sup>2</sup> stycke.

# Karl Nordblad

Helsingfors

Aleg. 13

Telef.

4802



Kemigr. Anst.

SPECIALAFFÄR FÖR KLICHEÉR



# **STOCKMANN** A/B.

**HELSINGFORS**

Landets största och bäst sorterade affär i

**Husgerådsartiklar, Köksutensiler,  
Porsliner, Fajanser, Kruk-  
makerier, Glasvaror, Kristaller.**

**Linne-, Ylle- o. Bomullsvaror.**



**Korgmöbel, Hvilstolar, Sängar,  
Madrasser, Dynor.**

**Matsalsmöbel, Köksmöbel.**



**Elektriska kronor, Bordslampor  
m. m.**

*Stort urval!*

*Billiga pris!*

**Pris 85 p.**

284